

# Nens i gent gran



## Molt important

Un 60% dels nens que són obesos entre els 3 i els 6 anys ho continuaran sent en el futur. Aquests nens després arrossegueu complicacions de salut: problemes respiratoris, diabetis... A més, s'entra en la roda de no practicar exercici per vergonya, por, mandra o incapacitat.



## ¿L'obesitat infantil, culpa dels nens? ¡No! La culpa és dels pares



**Hi ha molts nens i nenes amb un pes superior al recomanable. Qui ha d'estar atent a les causes són els pares i les mares que han d'apostar per una alimentació millor per als seus fills i procurar que facin activitat física**

## SPORT

**Editor:** Josep M. Casanovas  
**Director:** Joan Vehils  
**Directors adjunts:** Joan Maria Battle i Lluís Mascaró  
**Subdirector:** Albert Masnou  
**Redacció:** Àngels Fàbregues (afabregues@diariosport.com), Ramon Palomar (rpalomar@diariosport.com)  
**Maquetació:** Fabián Cabrera  
**EDICIONES DEPORTIVAS CATALANAS**  
**Director gerent:** Antoni Pujol  
**Director Producció i Sistemes:** Kiko Olivier  
**ADREÇA:** Consell de Cent, 425-427  
08009 Barcelona  
Tel.: 93-2279400  
Fax Redacció: 93-2279410  
Fax Administració: 93-2279405  
Fax Publicitat: 93-2279435



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de la Presidència

## Més informació

### ORGANITZA

**JOAN CARLES FOLIA TORRES**  
Assessor Educatiu (coach)  
**ASSESSORAMENT A FAMÍLIES EN:**  
Resolució de conflictes pares i fills/alumnes i escola. Gestió de les emocions en la família. Valoració de les situacions de convivència. Motivació per a l'aprenentatge. Gestió i planificació del temps d'estudi.  
**TEL:** 663 850 880  
**EMAIL:** utiljoancarles@gmail.com



Joan Carles Folia  
DIRECTOR GERENT D'ORGANITZA, SL  
LLICENCIAT EN CAFE, MESTRE I 'COACH' ESPORTIU I EDUCATIU D'ÚTIL

**L**a meua mare sempre ha tingut un costum lleig que és dir-li a qualsevol persona d'una manera clara i directa si s'ha engreixat o s'ha aprimat. La meua mare, que té 74 anys i té una visió del món diferent de la meua, sempre s'ha pensat que els que s'engreixen corren a favor de la salut, i els que s'aprimen, o estan malalts o estan a punt de posar-s'hi. Aquesta regla l'aplica amb tothom, grans i petits, tant és així que quan veu un nen grassonet diu: "Mira'l és ple de vida" i en el cas contrari exclama: "L'han de dur al metge". Segurament la meua mare va ser educada en una època en què la gana i les poques possibilitats van fer que el seu pensament fos el que us acabo de descriure.

Ara hem avançat una mica i sabem de la necessitat que els nostres infants tinguin una dieta equilibrada, una pràctica regular de l'exercici físic i uns hàbits de funcionament diaris que vagin en la direcció del no sedentarisme i la despesa de calories. És per això que no puc compartir algunes decisions, que sense jutjar-les, sí que seria bo de reflexionar-hi.

¿Què vol dir que un nen o una nena sopa sol davant de la tele? ¿Què vol dir que un vailet decideix cada dia què vol per berenar al forn del costat de l'escola? ¿Què vol dir que un infant és capaç de determinar el menú que se servirà a casa? ¿Què vol dir que un marrec

seu davant de l'ordinador des que arriba de l'escola i fins que se'n va a dormir? ¿Què vol dir que no ens ajuda en les tasques domèstiques (adequades per l'edat)? ¿Què vol dir que a un noi que no li agrada la verdura se li fa com a substitutiu un altre plat? ¿Què vol dir que el nen jeu mentre els pares, preparen, recullen, netegen...? ¿Què vol dir tot això?

Vol dir, entre moltes altres coses en les quals ara no entrarem, que

**Un de cada quatre nens catalans d'entre 5 i 14 anys pesa almenys un 10% més del que seria recomanable**

el meu fill en la seva llibreta d'estalvi energètica (les calories) té unes despeses molt petites i, en el cas que els ingressos siguin normals o grans, el saldo que resulta en el seu cos és igual a obesitat infantil. Si entra però no surt, es queda, s'acumula, i això fa que el noi o la noia acabi en sobrepès.

Tenint en compte que un nen o nena de vuit anys ingressa, o hauria d'ingressar, de mitjana unes 1.500-1.700 calories al dia, i també sabent de la necessitat de gastar-les, el que hem de promoure els pares són actituds de desgast, de moviment, de reducció, i, a més, saber controlar els aliments ja que un sol refresc de cola equival a 150 calories i tots coneixem nens que dinen i sopen amb aquest refresc.

No mare, no, els nens no han d'estar grassos, els nens han d'estar sans i això respon a dues premisses bàsiques: "Menjo adequadament i moc el cul". No pateixis perquè tu ja vas fer la feina quan et tocava, encertada per cert; ara només et donaré un consell: no li diguis a la gent si s'engreixa o s'aprima perquè molesta. ■